

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

Menestra a la asturiana 1
Tortilla de patata con ensalada variada
Pan del día
Fruta fresca
563,2kcal Prot:18,2g -Lip:20,9g -HC:70,8g

Garbanzos estofados 2
Xarda al ajoarriero
Pan del día
Fruta fresca
531,6kcal Prot:25,8g -Lip:13,9g -HC:70,1g

Patatas guisadas con carne 3
Hamburguesa mixta al horno con ensalada de lechuga y tomate
Pan del día
Fruta fresca
692,7kcal Prot:25,5g -Lip:32,3g -HC:70,9g

MENÚ ECOLÓGICO

Judías verdes con patatas y beicon 8
Tortilla de calabacín con ensalada variada
Pan del día
Fruta fresca
586,8Kcal - Prot:23,8g - Lip:24,1g - HC:63,2g

Paella mixta 9
Merluza al horno con ajo y perejil
Pan del día
Fruta fresca
659,4Kcal - Prot:34,9g - Lip:17g - HC:90g

Sopa de cocido con fideos 10
Lomo a la normanda
Pan del día
Fruta fresca
646,3Kcal - Prot:34,2g - Lip:25,5g - HC:66,3g

Alubias blancas estofadas 6
Xarda en salsa de tomate
Pan del día
Fruta fresca
713,8Kcal - Prot:33,5g - Lip:21,1g - HC:86,5g

Crema de zanahoria ecológica 7
Escalope de pollo a la miel ecológico
Pan ecológico
Yogur ecológico
653Kcal - Prot:33,4g - Lip:25,2g - HC:72,2g

MENÚ ECOLÓGICO

Marmitako 15
Guiso de pollo estofado
Pan del día
Fruta fresca
660,5Kcal - Prot:31,4g - Lip:20,9g - HC:81,8g

Lentejas estofadas ecológicas 16
Tortilla de patata ecológica
Pan ecológico
Yogur ecológico
663,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:20,7g - HC:87g

No lectivo

Crema de verduras 13
Albóndigas mixtas con salsa y arroz blanco salteado
Pan del día
Fruta fresca
823,1kcal-Prot:28,1g -Lip:37,8g -HC:89,4g

Alubias pintas estofadas 14
Merluza en salsa de puerros
Pan del día
Fruta fresca
575,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:11,7g - HC:82,1g

MENÚ ECOLÓGICO

Patatas a la riojana 22
Xarda en salsa de verduras
Pan del día
Fruta fresca
579,7kcal Prot:25,6g -Lip:17,3g -HC:75,4g

Sopa de cocido con fideos 23
Cocido completo
Pan del día
Fruta fresca
765,3Kcal - Prot:28,8g - Lip:26,7g - HC:94,7g

Arroz a banda 24
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
Pan del día
Fruta fresca
611,6kcal Prot:27,5g -Lip:17,1g -HC:89,5g

Crema de calabacín ecológica 20
Estofado de cerdo ecológico
Pan ecológico
Yogur ecológico
625,2Kcal Prot:30,5g - Lip:20,1g -HC:76g

Lentejas estofadas 21
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan del día
Fruta fresca
537,1kcal Prot:28,4g -Lip:11,7g -HC:73,3g

MENÚ ECOLÓGICO

Menestra con jamón 29
Albóndigas mixtas con patata dado
Pan del día
Fruta fresca
703,7kcal Prot:26,8g -Lip:37g -HC:63,4g

Macarrones con tomate 30
Abadejo a la mediterránea
Pan del día
Fruta fresca
566,8kcal Prot:27g -Lip:12g -HC:83,7g

Lentejas estofadas ecológicas 31
Guiso de pollo ecológico
Pan ecológico
Yogur ecológico
786,5Kcal Prot:45,2g - Lip:26,0g -HC:87,2g

Crema de calabaza 27
Crujiente de bacalao con ensalada variada
Pan del día
Fruta fresca
552,5kcal Prot:18,5g -Lip:19,8g -HC:71,4g

Fabada 28
Revuelto de huevo, patatas y cebolla
Pan del día
Fruta fresca
722,8kcal Prot:31,7g -Lip:32,2g -HC:68,9g

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

☀️ 📖	🏠 🌙
Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
🍆 >	🍝 >
verdura	pasta/arroz
🍝 >	🍆 >
pasta/arroz	verdura
🥬 >	🍆 ○ 🍝
legumbres	verdura pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

☀️ 📖	🏠 🌙
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
🥚 >	🍖 ○ 🐟
huevo	carne pescado
🐟 >	🥚 ○ 🍖
pescado	huevo carne
🥬 >	🍆 ○ 🥚
legumbres	verdura huevo
🍖 >	🥚 ○ 🐟
carne	huevo pescado

POSTRE

🍏	○	🥛
fruta		lácteo

Entidades colaboradoras:

